

# Kochen mit Klaus

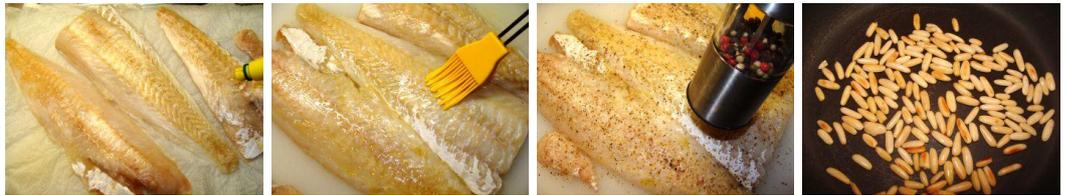
## Kabeljau nach italienischer Art

Zutaten: (Für 2-3 Personen)

- 2-3 TK-Kabeljaufilets (à 160 g), Olivenöl, Zitronensaft, bunter Pfeffer,
- Salz, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 450 g TK-Blattspinat, Muskat,
- 1 TL Bratensaft, 30 g Pinienkerne, 1 Pck. helle Sauce,
- 1 EL Tomatenmark, Paprikapulver, 100 g Crème fraîche

### Zubereitung:

1. Spinat u. Fisch auftauen, Spinat ausdrücken, Fisch trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln u. mit Olivenöl bestreichen. Mit Salz u. bunter Pfeffermischung bestreuen. Zwiebeln u. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne braun rösten.



2. Zwiebeln u. Knoblauch in Olivenöl anbraten, Spinat zufügen u. mitbraten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Spinat mit Salz, Pfeffer, Muskat u. Bratensaft würzen. Pinienkerne unterheben.



3. Helle Sauce nach Angabe zubereiten, Tomatenmark u. Crème fraîche einrühren u. erhitzen. Mit Salz, Pfeffer u. Paprikapulver würzen.



4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kabeljaufilets darin garen bis das Fleisch fest wird. Spinat auf Tellern verteilen, Sauce darübergießen u. den Kabeljau darauf anrichten.

*Tipp des Chaoten:* *Dazu passt Wildreis.*



Erstellt von Klaus am 08.12.2012